

肩こりを予防しましょう！

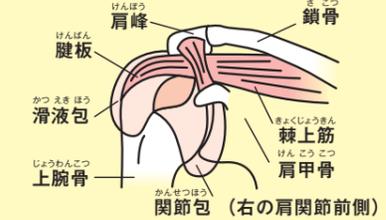
肩こりは首から背中にかけて硬くなった感じやだるさ、痛みなど、人によって症状は異なりますが、年齢や性別を問わず多くの人が悩んでいると言われています。一般的な肩こりは日常生活に原因が多いとされ、特に40歳を過ぎると、肩を構成する骨や筋肉が弱くなり、発症しやすくなるようです。

肩こりを放っておくと、筋肉の働きを補うための関節に負担がかかり、肩を動かせなくなることも。そうなった場合、自分の身の回りのことができなくなり、不自由な生活を送ることになります。そのような状態を引き起こさないためにも、肩こりの原因を知り、予防するストレッチを日常生活に取り入れましょう。



肩の構造は？

●肩関節は「上腕骨」「肩甲骨」「鎖骨」の3つからなり、肩甲骨のくぼみに上腕骨の先端（上腕骨骨頭）がはまる構造になっています。肩甲骨のくぼみは浅く、それだけでは不安定なため、関節包や筋肉、腱板によって支えられています。



肩こりはなぜ起こる？

●首から背中にかけては「僧帽筋」という大きな筋肉があります。その下には「肩甲挙筋」や「菱形筋」などがあります。これらの筋肉が緊張して硬くなると、肩こりが生じます。



改善のポイント

常に、よい姿勢を心掛けましょう！



いすに腰掛けて軽く背筋を伸ばし、あごを軽く引く。両手をおなかに当てて、鼻から大きく息を吸って口からゆっくり吐く。

横から見ると・・・横から見たときに、耳、肩の先、股関節が一直線になるように座る。この姿勢では、頭の重みを背骨で支えるため、首や肩に余分な負担が掛からない。

肩こりが起こる原因は？

肩こりの原因は筋力の低下をはじめ、「悪い姿勢」や「運動不足」による筋肉硬化と肩の筋肉を緊張させる「ストレス」などによるものです。そのほとんどは生活習慣からだとされています。肩の筋肉の緊張が続いたため、血行障害を起こし、筋肉内に老廃物（乳酸など）が蓄積して起こるとされています。



血行不良 筋肉硬化



筋肉内に老廃物がたまる

肩こり予防の体操の紹介

※肩の痛みがある人は体操をしないでください。医療機関に受診し、医師に相談しましょう。

肩の体操は、筋力と柔軟性を保つために欠かせません。柔軟性が高まると血行が改善されます。

- 目的：首、肩の関節や筋肉の柔軟性を保ち、血液の循環を良くします。
- 方法：呼吸は止めず、リラックスしながら、無理せず行いましょう。



ストレッチ【効果】
筋肉をゆっくりと引き伸ばし、血行改善や緊張をほぐし、筋肉の柔軟性を高めます。

準備体操



- ①腕をさすりす。
- ②胸を開き、背筋を真っすぐにします。

首のストレッチ（首を左右に倒す）



- ①ゆっくり右側に倒します。(3秒静止)
- ②反対側も同様に行います。

首のストレッチ（首を左右に向ける）



- ①顔を右側むけて左側の首から首の筋肉を伸ばします。(3秒静止)
- ②反対側も同様に行います。

肩のストレッチ（両肩を上げる）



- ①両肩をゆっくり上げます。このとき僧帽筋に力を入れます。(3秒静止)
- ②ゆっくり下ろします。

肩のストレッチ（腕を伸ばす）



- ①右腕を伸ばし、左の腕で手前に引きつけます。(30秒静止)
- ②反対側も同様に行います。

首の運動（肩の上下）



ダンベル（ペットボトル500ミリリットル）などを持って、ゆっくりと肩を上下させます。

肩の運動（腕を横に広げる）



真っすぐに立ち、腕を横に広げ、肩の高さまできたら、戻します。

肩の運動（腕を前に上げる）



ゆっくりと腕を前に上げ、ダンベルが肩の高さまできたら、戻します。

適度なストレッチと筋力体操を行い、肩を守りましょう。

【目安】
各体操5～10回程度、1日（朝、夕）2セット、週3回以上

※これまでに紹介してきた体操もぜひ実施してください。参考：腰痛は予防から（8月号）、膝痛は予防から（10月号）

筋力体操【効果】
肩の筋力（僧帽筋）などが強くなり肩こりを予防します。

健康運動指導士からのワンポイントアドバイス



健康運動指導士 宮西 好子氏

肩こりや肩の影響からくる頭痛に悩まされていませんか。今回、紹介したストレッチや筋力体操をしたり、ホットタオルを肩に掛けて、温めたりすることで肩こりを和らげることができます。また、最近はやりのストレッチポールもおすすめです。肩や肩甲骨などの硬さが和らぎます。ストレッチポールに限らず、いろいろな内容の体操教室をしていますので、お気軽に会場へ遊びに来てください。

【エラウド教室】
日時 毎週土曜日16時30分～18時
場所 みぞのあいのスポーツセンター

次回は2月号でテーマは「転倒しないためのバランス対策」です。

問 保険課 ☎53-8457